

Современные дети не имеют четких представлений о закономерностях процессов, протекающих в собственном организме, о путях преодоления переутомления, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуры физической деятельности, правилах рационального питания, ухода за чистотой тела, значимость которых выросла в связи с увеличением нервно-психологических нагрузок и осложнением экологической обстановки. Родителей и педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье. Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость.



© МОУ СОШ № 44, 2016г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44

152919, Ярославская область,  
г. Рыбинск, ул. Гагарина, 22.

Телефоны:

(4855) 26-39-80 директор  
(4855) 26-17-24 учебная часть  
(4855) 26-16-48 секретарь  
E-mail: [sch44@rybadm.ru](mailto:sch44@rybadm.ru)

Интернет:

<http://sch44.rybadm.ru>

*Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилён разум  
Геродот*

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 44



## Психология здоровья школьников



*Только в сильном, здоровом теле дух  
сохраняет равновесие, и характер  
развивается во всем своем могуществе  
Герберт Спенсер*

**Цель курса:** создание психолого-педагогических условий в ОУ, способствующих здоровьесориентированной жизненной самореализации школьников и воспитание у подростков:

- культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями
- культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их
- культуры поведения – способность понимать своё предназначение
- культуры отношения к своему здоровью

Выполнив программу курса

**школьники будут знать:**

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы здорового образа жизни;
- отрицательное влияние вредных привычек, «болезней поведения» на организм подростка;
- пути формирования здорового образа жизни.

**школьники будут уметь:**

- оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь, использовать полученные знания на практике;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**школьники будут применять:**

- полученные знания на практике;
- для осознанного выбора профессии.



### **Задачи курса:**

- дать учащимся прочные систематические, научные знания о строении и жизненных процессах человека (в том числе - неврозах и невротических расстройствах здоровья);
- информировать школьников о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- сформировать у детей правильное представление о роли здоровья в реализации личностного потенциала человека и воспитать отношение к здоровью как к важнейшему жизненному приоритету;
- раскрыть сущность проблем при нарушениях поведения (курение, алкоголизация подростков, опасность наркотической зависимости) и обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
- способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни;
- воспитать общую культуру и её неотъемлемую часть – культуру здоровья посредством реализации программы «Психология здоровья школьников».